

LUNES 2

1 2 3 9 14

Arroz a la cubana con huevo de corral
Salchichas fresca
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

815,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,5g - HC:93,2g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:3,6g

MARTES 3

1 4 14

DÍA SIN CARNE

Puchero de lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

809,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:33,0g - HC:93,8g AGS:7,2g - Azúcares:26,7g - Sal:4,0g

MIÉRCOLES 4

1 4 14

Crema de calabacín
Merluza a la andaluza
Ensalada
Fruta fresca de temporada

617,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:18,8g - HC:61,4g AGS:1,8g - Azúcares:19,7g - Sal:1,4g

JUEVES 5

1 2 3 4 14

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Fruta fresca de temporada

686,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:22,0g - HC:94,2g AGS:6,0g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

VIERNES 6

1 2 3 5 9 14

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños

787,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:29,4g - HC:91,4g AGS:5,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,4g



LUNES 9

1 2 3 4 14

Ensalada variada con huevo
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

621,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,1g - HC:84,0g AGS:5,5g - Azúcares:21,0g - Sal:1,5g

MARTES 10

1 2 3 5 9 14

Alubias con chorizo
Tiras de calamar rebozados
Quesito
Fruta fresca de temporada

582,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:17,6g - HC:80,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 11

2 4 14

Ensalada del chef
Arroz con magra y costillejas
Piña Colada (Nutrifriends)

628,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:22,6g - HC:79,4g AGS:9,3g - Azúcares:8,4g - Sal:1,5g



JUEVES 12

1 2 3 9 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Escalope de cerdo
Fruta fresca de temporada

511,3Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,0g - HC:55,3g AGS:1,5g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

VIERNES 13

1 4 12 14

Sopa con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

500,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:8,5g - HC:71,7g AGS:1,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g


LUNES 16

1 3

DÍA "D"

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

646,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,0g - HC:84,1g AGS:4,2g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g




MARTES 17

2 14

DÍA "D"

Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata y pasas
Fruta fresca de temporada

589,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,3g - HC:65,1g AGS:7,9g - Azúcares:31,6g - Sal:2,0g



MIÉRCOLES 18

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx


636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

JUEVES 19

1 2 3 9 14

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Postre casero

769,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:29,5g - HC:90,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,5g - Sal:1,9g



VIERNES 20

1 2 3 4 9 14

Sopa de pescado
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

763,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,1g - HC:123,8g AGS:3,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,2g

LUNES 23

1 2 3 9 14

Ensalada tropical
Macarrones boloñesa
Fruta fresca de temporada

713,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:24,9g - HC:93,8g AGS:5,8g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g

MARTES 24

1 2 3 12 14

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

565,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:7,5g - HC:93,2g AGS:1,6g - Azúcares:24,1g - Sal:1,2g

MIÉRCOLES 25

1 2 4

Catalana
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

681,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,4g - HC:107,6g AGS:5,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,4g

JUEVES 26

1 2 3 4 9 14

Ensalada con queso
Lentejas con jamón
Fruta fresca de temporada

643,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,1g - Sal:2,4g

JORNADA GASTRONOMICA

STAR WARS DAY
MAY THE 4TH BE WITH YOU



LUNES 30

1 2 3 4 9 10 11 12 14

Ensalada variada con huevo
Canelones de atún bella aurora gratinados
Fruta fresca de temporada

567,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:27,2g - HC:59,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,3g


MARTES 31

1 2 3 9 14

CUINA I TRADICIÓ

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Guiso de pavo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

681,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:13,2g - HC:107,5g AGS:2,0g - Azúcares:25,4g - Sal:1,2g



Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



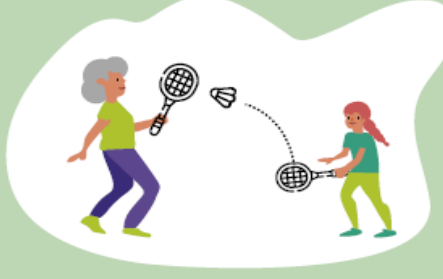
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5


VIERNES 6

Arroz a la cubana con huevo de corral
Merluza a la plancha
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

DÍA SIN CARNE
Puchero de lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín
Merluza a la andaluza
Ensalada
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos 
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla,
tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños

LUNES 9

MARTES 10


MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Ensalada variada con huevo
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

Alubias estofadas
Tiras de calamar rebozados
Quesito
Fruta fresca de temporada

Ensalada del chef
Arroz con verduras
Piña Colada (Nutrifriends) 

Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20


DÍA "D" 

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

DÍA "D" 

Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata y pasas
Fruta fresca de temporada

Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa
césar)
Fideua al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Postre casero 

Sopa de pescado
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña)
Macarrones boloñesa (carne de ave)
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos
Garbanzos, patata y pollo
Fruta fresca de temporada

Tostada de pan con queso
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

Ensalada con queso
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

JORNADA GASTRONOMICA



LUNES 30

MARTES 31

CUINA I TRADICIÓ 

Ensalada variada con huevo
Canelones de atún bella aurora gratinados
Fruta fresca de temporada

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria,
tomate, queso)
Guiso de pavo
Ensalada
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



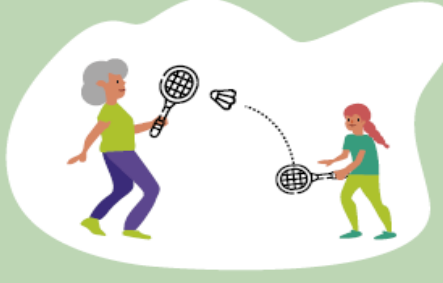
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ Si en el cole he comido como primero...	🏠 Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ Si en el cole he comido como segundo...	🏠 Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

fruta ○	lácteo
---------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5


VIERNES 6

Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga a la plancha
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

DÍA SIN CARNE
Patatas al vapor con aceite de oliva
Filete de aguja en su jugo
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín
Merluza en su jugo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Macarrones sin gluten con atún
Fruta fresca de temporada

Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños sin gluten 

LUNES 9

MARTES 10


MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Ensalada variada con huevo
Espaguetis sin gluten salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

Alubias estofadas
Anillas de calamar encebolladas
Quesito
Fruta fresca de temporada

Ensalada del chef
Arroz con magra y costillejas
Piña Colada (Nutrifriends) 

Crema de calabaza, patata y puerro
Lomo a la plancha
Fruta fresca de temporada

Sopa con fideos sin gluten y garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada


LUNES 16


MARTES 17

MIÉRCOLES 18


JUEVES 19

VIERNES 20

DÍA "D" 
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

DÍA "D" 
Hervido de verduras
Pavo en salsa de nata y pasas sin gluten
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Postre casero sin gluten 

Sopa de pescado con fideos sin gluten
Pizza sin gluten
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26


VIERNES 27

Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña)
Macarrones sin gluten con atún
Fruta fresca de temporada

Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos, patata y pollo
Fruta fresca de temporada

Tosta sin gluten con jamón y tomate
Arroz con verduras y bacalao
Yogur


Ensalada con queso
Guiso de verduras con magro
Fruta fresca de temporada

JORNADA GASTRONOMICA


LUNES 30

MARTES 31

Ensalada variada con huevo
Macarrones sin gluten con atún
Fruta fresca de temporada

CUINA I TRADICIÓ 
Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Guiso de pavo
Ensalada
Fruta fresca de temporada

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



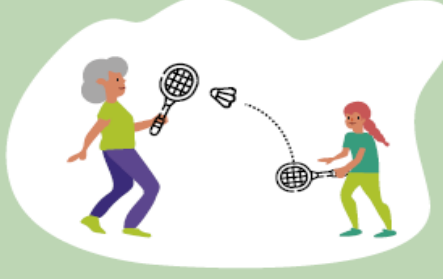
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍎	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

Arroz a la cubana con huevo de corral
Merluza a la plancha
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

DÍA SIN CARNE
Puchero de lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada variada con atún
Fruta fresca de temporada

Crema de calabacín
Merluza a la andaluza
Ensalada
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Macarrones ecologicos con atún
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, cebolla,
tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños



LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Ensalada variada con huevo
Espaguetis salteados con salmón
Fruta fresca de temporada

Alubias estofadas
Tiras de calamar rebozados
Quesito
Fruta fresca de temporada

Ensalada del chef
Arroz con verduras
Piña Colada (Nutrifriends)



Crema de calabaza, patata y puerro
Pescado a la plancha
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con garbanzos
Merluza al horno con guarnición
Fruta fresca de temporada

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

DÍA "D"



Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada

DÍA "D"



Hervido de verduras
Abadejo en salsa verde
Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Fideua al estilo de Santa Pola
Leche fresca de La Vaquería del Camp d'Elx

Ensalada variada con huevo
Potaje de garbanzos con acelgas
Postre casero



Sopa de pescado
Pizza margarita
Fruta fresca de temporada

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

Ensalada tropical (lechuga, maíz, piña)
Macarrones con atún
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con verduras
Fruta fresca de temporada

Tostada de pan con queso
Arroz con verduras y bacalao
Yogur

Ensalada con queso
Lentejas con verduras
Fruta fresca de temporada

JORNADA GASTRONOMICA



LUNES 30

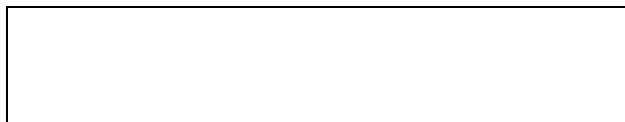
MARTES 31

CUINA I TRADICIÓ



Ensalada variada con huevo
Canelones de atún bella aurora gratinados
Fruta fresca de temporada

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria,
tomate, queso)
Guiso de pescado
Ensalada
Fruta fresca de temporada



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
 PROTOCOLO
 FRENTE AL COVID-19
 SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



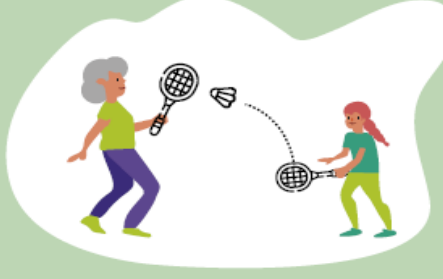
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura >	pasta/arroz
pasta/arroz >	verdura
legumbres >	verdura ○ pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne ○ pescado
pescado >	huevo ○ carne
legumbres >	verdura ○ huevo

POSTRE

🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

